



Кинезио тейп

Кинезио тейп — клейкая лента, эластичность которой схожа с эластичностью кожи. Лента покрыта гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется под воздействием тепла тела.



КИНЕЗИО ТЕЙП CLASSIC

ПОВСЕДНЕВНЫЕ НАГРУЗКИ
+ ЛЕГКАЯ АКТИВНОСТЬ

КИНЕЗИО ТЕЙП PRO

ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ
+ РЕГУЛЯРНАЯ АКТИВНОСТЬ

КИНЕЗИО ТЕЙП ULTRA

ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ
+ РЕГУЛЯРНАЯ АКТИВНОСТЬ
+ ВОДОСТОЙКИЙ

Подготовка к использованию



Наклеивайте на сухую и чистую кожу за 30 минут до начала физических нагрузок. При необходимости предварительно удалите волосы в месте наклеивания.



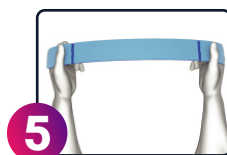
Отрежьте ленту необходимой длины и придайте ей форму в зависимости от характера применения.



Чтобы тейп лучше крепился к коже, закруглите края ленты.



Края (2-5 см) при наклеивании никогда не натягиваются, независимо от места и способа наложения.



Надрвите бумажную подложку и, постепенно ее снимая, наклеивайте тейп.



После аппликации несколько раз прогладьте тейп рукой, разогревая клеевой слой. Чтобы тейп легче снимался, смочите его маслом или горячей водой.

Общие правила наложения тейпа

- Тейп накладывается без натяжения, если мышца перетружена («забита») или сильно ушиблена. В остальных случаях тейп накладывается с натяжением 10-75% от максимально возможного.
- Мышцы в месте аппликации тейпа обязательно должны находиться в растянутом состоянии (исключение — гематомы).
- При выполнении многослойных аппликаций первой наклеивается та, что реализует основной эффект, затем — поддерживающие.
- Для тонизирующего эффекта тейп клеится сверху вниз.
- Для поддерживающего эффекта и релаксирующего эффекта тейп клеится снизу вверх.

Свойства кинезио тейпа

- Поддерживает мышцы и связки.
- Стабилизирует суставы.
- Улучшает качество выполнения движения.
- Заменяет и дополняет любые фиксаторы.
- Имеет множество вариантов применения.
- Улучшает микроциркуляцию крови.
- Улучшает лимфодренаж.
- Уменьшает отеки.
- Снижает давление на болевые рецепторы.
- Ускоряет восстановление мышечных тканей.
- Применяется для лечения и реабилитации связок.
- Легко фиксируется прямо на коже.
- Устойчив к влаге, можно использовать в воде.
- Эстетичен и легко скрывается под одеждой.
- Одной ленты хватает на ~30 использований.

Показания к применению

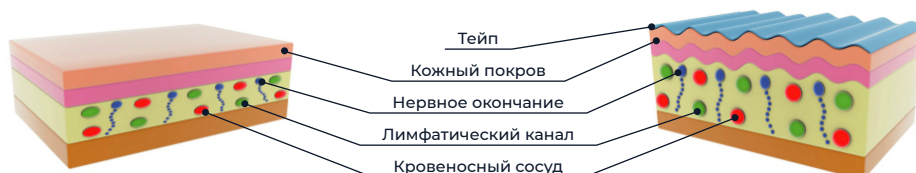
Ушибы, растяжения, надрывы, воспаления мышц и сухожилий, вывихи, подвывихи, артрозы и воспаления суставов, «застывшее» плечо, «теннисный» локоть, грыжи позвоночника, протрузии, остеохондрозы, боли в мышцах и суставах, гематомы. Рекомендуется использовать при комплексном лечении заболеваний суставов.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов сырья, местные заболевания кожи, онкологические заболевания, тромбоз глубоких вен нижних конечностей, бактериальные целлюлиты, гнойничковые заболевания кожи и подкожных жировых тканей, аллергические реакции, открытые раны и трофические язвы.

До наложения

После наложения



Наклеенный на кожу тейп обладает эффектом микролифтинга, который способствует повышению лимфооттока от проблемной зоны. С его помощью происходит увеличение пространства между поверхностной фасцией и мышцей. По этому пространству происходит усиленное выведение межклеточной жидкости и продуктов метаболизма, что повышает функциональные возможности мышц.

Следите за нами



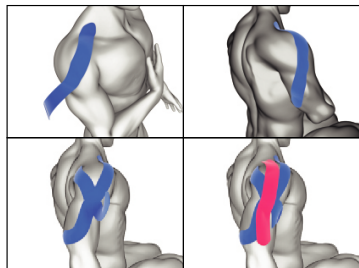
Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Цвет кинезио тейпа имеет только эстетическое значение. Срок годности 3 года. Хранить в сухом, защищенном от света месте.

Основные виды тейпирования

Фиксация плечевого сустава

Три I-тейпа по 20-25 см.

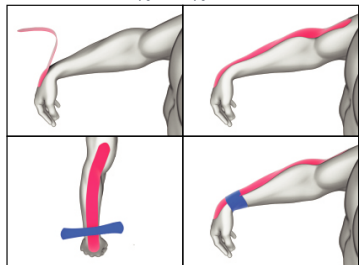
1. Поверните плечевой сустав внутрь. Край первого тейпа клеится на середину ключицы. Тейп клеится с натяжением 40% по передней поверхности плечевого сустава, уходя на заднюю часть тейпа. 2. Поверните плечевой сустав наружу. Край второго тейпа клеится на ось лопатки. Далее с натяжением 40% тейп клеится по задней поверхности плечевого сустава, уходя на внутреннюю поверхность плеча в средней трети. Затем клеится дистальный край тейпа. 3. Край третьего тейпа клеится на спонание шеи. Тейп с натяжением 40% клеится по боковой поверхности плечевого сустава, по направлению к наружной поверхности в средней трети. Затем клеится дистальная часть тейпа.



Латеральный эпикондилит («локоть теннисиста»)

I-тейп 30 см, I-тейп 15 см.

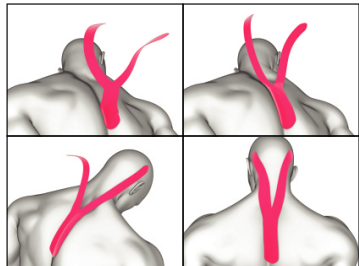
1. Максимально согните руку в лучезапястном суставе. Один край длинного тейпа наклейте на тыльную сторону кисти. Наложите тейп с натяжением 10% вверх к локтевому суставу через место боли. Непосредственно через место боли тейп клеится на 70%. Второй край клеится без натяжения сразу после места боли. 2. Следующий тейп наложите с середины, на тыльную сторону нижней трети предплечья. Короткие тейпы без натяжения клеятся по передней поверхности предплечья, не накладываясь друг на друга.



Шейные мышцы-разгибатели

Y-тейп 35 см.

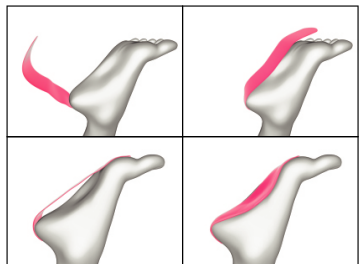
1. Наклоните голову вперед. 2. Край первого тейпа наклейте чуть ниже середины между лопаток. Основная часть Y-тейпа накладывается до 7-го шейного позвонка с натяжением 10%. 3. Наложите с двух сторон тейп с натяжением 10% до затылочных впадин. Зафиксируйте края тейпа без натяжения.



Плоскостопие

I-тейп 30 см.

1. Длина тейпа измеряется по продольному своду стопы от пятки до основания пальцев. Максимально сформируйте продольный свод стопы. Наложите край тейпа на пяточную область без натяжения. 2. Натяните тейп через сформированный свод стопы, но не приклеивайте его. Закрепите второй край у основания пальцев. Так образуется «мостик» через свод стопы. 3. На сформированный свод наложите рабочую поверхность тейпа.

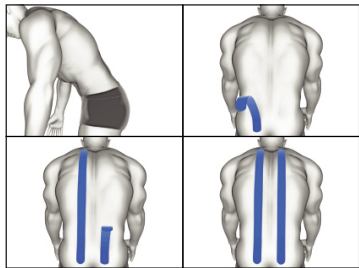


Тейпирование при болях в грудном отделе позвоночника

Два I-тейпа.

- Чтобы подобрать длину тейпов, нужно максимально наклониться, округлить спину и вытянуть руки к полу. Затем измерить расстояние от верхней части лопатки до начала поясничного отдела позвоночника. Тейп клеится без натяжения по всей длине. Если необходимо снять спазм мышц и расслабить ее, то тейп клеится снизу вверх. Если нужна поддержка мышц, то тейп клеится сверху вниз.

1. Мышца в месте боли должна быть максимально растянута. 2. При наклеивании «звездочкой» через болезненное место сперва накладывается рабочая зона тейпа с натяжением 80%, затем фиксируются края - без натяжения.

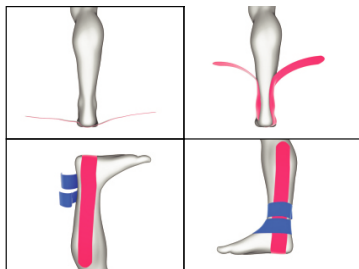


Тейпирование голеностопного сустава

I-тейп 50 см, два I-тейпа по 15 см.

Центральную часть первого тейпа зафиксируйте на пятку.

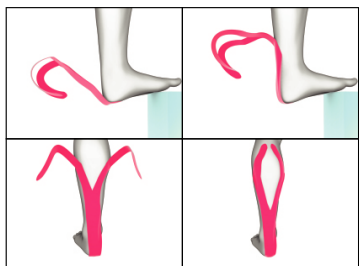
1. Наклейте рабочую поверхность без натяжения до шиколотки. Оставшуюся часть тейпа наложите сперва по травмированной поверхности голени. Затем симметрично наложите вторую. Край клеится без натяжения. 2. Второй и третий тейп наклеиваются кольцевидно с натяжением 70% через место наибольшей болезненности, один — вокруг голеностопного сустава, другой — сразу выше его. Край обоих тейпов клеится без натяжения и не накладываются друг на друга.



Тейпирование ахиллова сухожилия

Y-тейп 45-50 см.

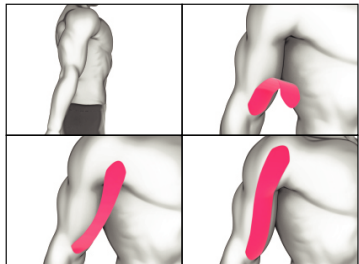
1. Наложите край тейпа на пятку. 2. Максимально растяните область ахиллова сухожилия. Наклейте тейп на сухожилие без натяжения. 3. Наклейте 2 части Y-образного тейпа с натяжением 10-20% так, чтобы они обхватывали с двух сторон икроножную мышцу. Край тейпа клеится без натяжения.



Бицепс (двуглавая мышца плеча)

I-тейп 35 см.

1. Примите сидячее положение, отведите руку назад и опоритесь на край кушетки или стула. 2. Наклейте первый край без натяжения на переднюю поверхность локтевого сустава. Наложите тейп с натяжением 20% по ходу бицепса. Второй край клеится без натяжения в проекции акромиально-ключичного сустава.



Имеются противопоказания.

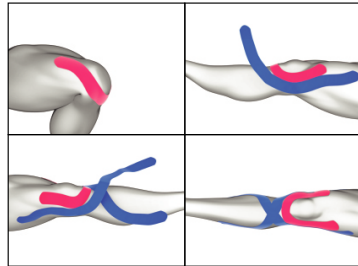
Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Общее тейпирование колена и поддержка надколенника

Прямой тейп 25-30 см и два прямых тейпа по 40 см.

Лягте на спину, согните ногу в колене. Отделите рабочую поверхность короткого тейпа.

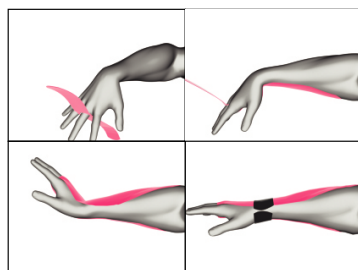
1. Наклеивать тейп следует с середины, начиная сразу под надколенником. Вокруг надколенника сформируйте подковообразную поддержку и подтягивайте ее вверх. Тейп клеится с натяжением 70%, края выводятся на боковую поверхность бедра чуть выше коленного сустава и клеятся без натяжения. 2. Нога выпрямлена. Наложите без натяжения край второго тейпа на внутреннюю поверхность средней трети бедра. Наклейте тейп с натяжением 40-70% по боковой поверхности коленного сустава, выходя на заднюю наружную поверхность голени, там без натяжения фиксируется дистальный якорь. 3. Аналогично наложите третий тейп — от наружной поверхности средней трети бедра, через боковую поверхность коленного сустава, до задней внутренней поверхности голени, там без натяжения фиксируется дистальная часть.



При повреждении лучезапястного сустава

Прямой тейп 60 см, прямой тейп 12 см.

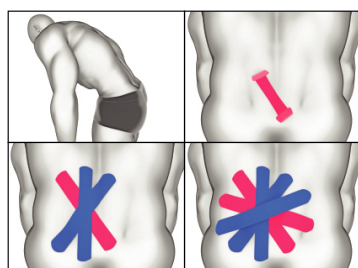
1. Прорежьте окошко в середине тейпа 60 см и проденьте через него средний палец. 2. Согните руку в лучезапястном суставе и наклейте тейп по передней поверхности. Затем разогните руку и наклейте тейп по тыльной поверхности. Обратите внимание! От пальца до запястья тейп клеится с натяжением 40-70%, от запястья до локтя 10-40%. Край клеится без натяжения. 3. Наклейте короткий тейп вокруг лучезапястного сустава с натяжением 70% через место наибольшей болезненности.



Боль в пояснице («звездочкой»)

Пять I-тейпов по 20 см.

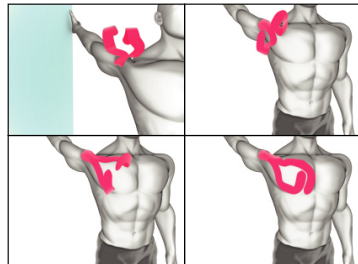
Поверхность в месте боли должна быть максимально растянута. 2. При наклеивании «звездочкой» через болезненное место сперва накладывается рабочая зона тейпа с натяжением 80%, затем фиксируются края - без натяжения. Так клеится пять тейпов.



Грудная мышца

Два I-тейпа по 30 см.

1. Отведите руку в плечевом суставе назад и вверх, максимально растянув мышцу. 2. Край основания зафиксируйте без натяжения на передней поверхности плечевого сустава. Затем обхватите грудную мышцу по контуру тейпами с натяжением 10%. Тейпы клеятся без натяжения.

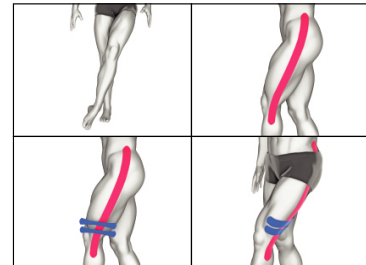


Синдром илюотибиального тракта

I-тейп 50-55 см, два I-тейпа по 15-20 см.

Чтобы растянуть мышцу, скрестите ноги.

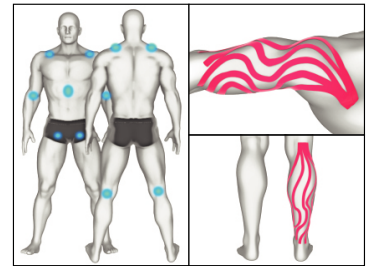
1. Колено должно быть выпрямлено. 2. Максимально растяните мышцу. 3. Наклейте край без натяжения ниже места боли по наружной поверхности коленного сустава. Тейпирование производится снизу вверх по ходу мышцы с натяжением 10%. Чуть выше тазобедренного сустава тейп клеится без натяжения. 4. Наложите второй тейп с натяжением 70-80% под углом 90 градусов к первому, чуть выше коленного сустава. 3. Наложите третий тейп с натяжением 70-80% на 2 см выше второго тейпа. Край клеится без натяжения.



Отеки

Лимфатический тейп.

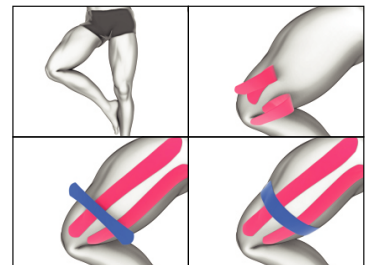
1. Подготовьте тейп, разрезав его с одного конца на пять тейпов. 2. Максимально растяните поверхность тейпуемой конечности и придайте ей возвышенное положение. 3. Основанием наклейте на область крупного скопления лимфоузлов. Тейпы с натяжением 10% клеите вокруг конечности волнообразно. Расстояние между тейпами — 1,5-2,5 см.



Приводящая мышца бедра

Два I-тейпа по 30 см. I- тейп 15 см.

1. Лежа на спине, отведите ногу в тазобедренном суставе, максимально растянув мышцу внутренней поверхности бедра. 2. Край первого тейпа наложите без натяжения чуть выше коленного сустава. Наклейте тейп с натяжением 10% по внутренней поверхности бедра через место боли. Зафиксируйте без натяжения второй край у основания бедра. Аналогичным образом наложите второй тейп параллельно первому на расстоянии 3-4 см. 3. Третий тейп клеится в нижней трети бедра перпендикулярно первому с натяжением 80%. Край тейпа накладываются без натяжения.



Локоть

Два I-тейпа по 30 см.

1. Край первого тейпа зафиксируйте без натяжения на передней внутренней поверхности средней трети плеча. Наклейте тейп с натяжением 40%, обходя по боковой поверхности локтевого сустава и выходя на переднюю наружную поверхность предплечья. Зафиксируйте тейп без натяжения. 2. Край второго тейпа зафиксируйте без натяжения на передней наружной поверхности средней трети плеча. Наклейте тейп с натяжением 40%, обходя по боковой поверхности локтевого сустава и выходя на переднюю внутреннюю поверхность предплечья. Зафиксируйте тейп без натяжения.

